

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ВИДАМ СПОРТА

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Спортивные игры как коллективная деятельность существенно отличаются от тех видов спорта, где борьба идет за метры, килограммы, секунды. На первый взгляд может показаться, что роль соревновательно-игрового метода в освоении и совершенствовании спортивных игр незначительна и его использование малоэффективно, так как спортивные игры очень эмоциональны и содействуют физическому развитию и воспитанию учащихся сами по себе. Однако мнение это ошибочно, так как современные спортивные игры — это сложная и разносторонняя деятельность, в которой, помимо техники владения мячом, требуется высокий уровень развития специальных физических и психических качеств. Чтобы его достичь, нужно овладение навыками и их совершенствование приблизить к самой игре или соревнованиям, т. е. применять соревновательные упражнения или подвижные игры, содержащие технические элементы изучаемых спортивных игр. Следует постепенно усложнять соревновательные задания и подвижные игры " счет введения элементов, содержащих единоборства, и тем самым готовить учащихся к самостоятельному выбору решений, т. е. к способности действовать рационально и осознанно, соотносясь с меняющейся игровой обстановкой.

Все спортивные игры объединяет игровая деятельность, у которой много сходных компонентов в построении технических и тактических действий. Поэтому отдельные подвижные игры, эстафеты и соревновательные упражнения применимы для всех спортивных игр, например игры «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», а также линейных, встречных и комбинированных эстафет. Вместе с тем все спортивные игры имеют свою специфику и характерные особенности, которые влияют на подбор соревновательных упражнений.

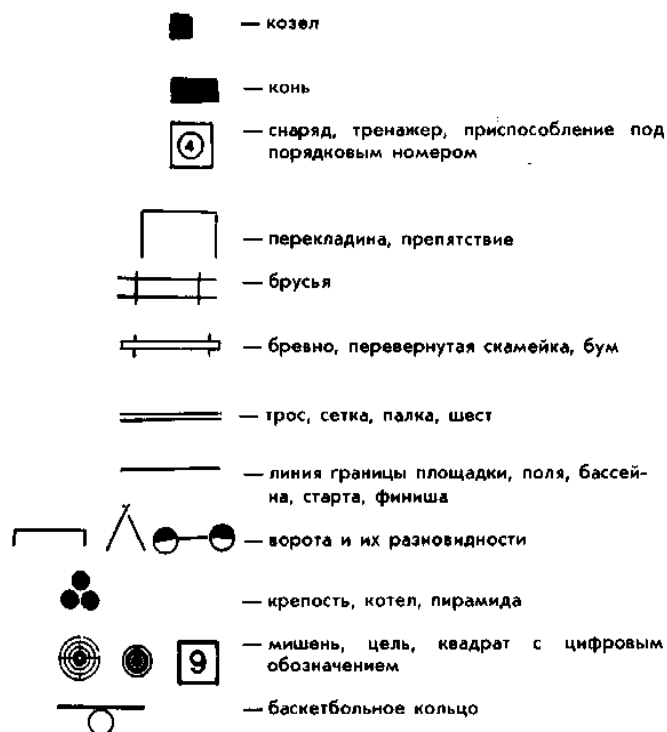
## ФУТБОЛ

Совершенствование техники игры в футбол с помощью соревновательно-игрового метода необходимо проводить в определенной последовательности: приемы и удары по мячу, остановки, ведения, выбрасывания, овладения мячом, и, наконец, тактические действия в нападении и защите.

Удары можно отрабатывать как в игровых эстафетах, так и в подвижных играх. Удары разделяют на удары подъемом — внутренней, средней и внешней частью; стопой — внутренней и внешней сторонами; носком и пяткой. Ведение по прямой и с обводкой предметов внутренней и внешней частью подъема хорошо осваивается в эстафетах (простых или комбинированных). Отбор или передача мяча, перехват мяча, обманные движения, финты ногами, туловищем, головой могут с успехом отрабатываться в игровых условиях при групповых и командных действиях.

Основной задачей совершенствования тактики является умение творчески применить в игре в зависимости от обстановки индивидуальные, групповые, командные атакующие и оборонительные действия. Успех освоения тактических действий зависит не только от овладения техникой игры, но и от закрепления ее в соревновательно-игровой обстановке. Это относится к умению выбрать позицию, осуществить своевременную передачу и получение мяча. Вначале учащиеся соревнуются без сопротивления со стороны соперника, а по мере освоения техники переходят к вариантам, где соперник начинает оказывать пассивное, а затем и активное сопротивление. При закреплении тактики групповых действий применяются соревновательные упражнения, где взаимодействуют два и более партнеров посредством передачи мяча в движении без смены и со сменой места, а также участники должны выбрать позиции для осуществления намеченной комбинации.

## УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

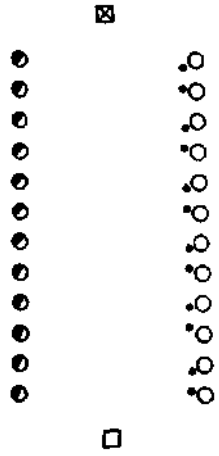


## КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИИ

Задача: совершенствование навыка выполнения общеразвивающих и специальных упражнений в подготовительной части занятий в соревновательных условиях.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: спортивная площадка, зал.

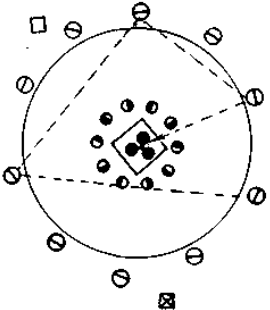
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Участники команд соревнуются на время в выполнении следующих упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 20 приседаний с мячом;</li> <li>2. 16 наклонов туловища назад с поочередным отведением мяча и ноги назад;</li> <li>3. 20 восьмерок мяча между ногами из положения согнувшись;</li> <li>4. 20 перекачиваний вправо-влево мяча под ногами из положения сидя;</li> <li>5. 10 вращений мяча вокруг туловища и поочередно поднимаемой правой (левой) ноги из положения стоя;</li> <li>6. 16 отведений мяча вверх-назад за голову лежа на животе;</li> <li>7. 20 подбрасываний и ловли мяча с одновременным сгибанием правой (левой) ноги в колене и отведением ее в сторону из положения стоя;</li> <li>8. жонглирование с мячом в течение 30с без потерь мяча</li> </ol> <p>Правила: каждое упражнение игроки начинают выполнять по сигналу преподавателя. Команда, раньше выполнившая упражнение, получает одно очко.</p> <p>Побеждает команда, набравшая большее количество очков</p>	<p>Расположение команд может быть фронтальным или в кругах. Подсчет очков каждый участник ведет самостоятельно, в спорных случаях осуществляется повторное выполнение упражнений</p>

## ОБОРОНА КРЕПОСТИ

Задачи: закрепление техники действий защиты в соревновательных условиях.

Инвентарь: волейбольные мячи, гимнастические палки и веревка или булавы.

Место: спортивный зал площадка.

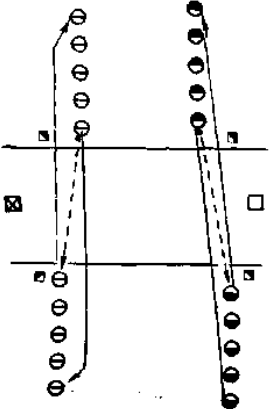
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Команды располагаются по кругу. Снаружи – нападающие, внутри – защитники, в центре – «крепость». Нападающие перебрасывают волейбольный мяч руками друг другу и при удобном случае стремятся пробить по «крепости». Игроки защищающие «крепость», должны отбивать мяч двумя руками снизу, двумя руками сверху или одной рукой.</p> <p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Можно использовать два мяча, постепенно расширяя границы «крепости».</li> </ul> <p><u>Правила:</u> за линию круга нападающей команде выходить и наступать нельзя. Можно только производить подбор мяча внутри круга.</p> <p>Побеждает команда, которая быстрее разрушила «крепость».</p>	<p>«Крепостью» может быть треножник из трех гимнастических палок, связанных сверху веревкой, или 3 – 5 булав, конусов и других предметов.</p>

## ПЕРЕБЕЖКИ

Задачи: совершенствование умения занять выгодную позицию для приема и удара по мячу в игровой ситуации.

Инвентарь: футбольные мячи, флажки, стойки.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

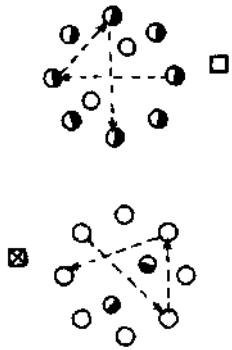
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Игроки каждой команды образуют две встречные колонны. Расстояние между колоннами 5 – 8 метров. Впереди стоящий игрок одной из колонн ногой передает мяч первому игроку противоположной колонны, а сам бежит за мячом и встает в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам бежит в ее конец и так далее.</p> <p><u>Правила:</u> игра заканчивается, когда все участники команды сделают пас и выполнят перебежки.</p> <p>Побеждает команда, первой и правильно выполнившая задание.</p>	<p>Для усложнения задания можно ввести изменения, например, перебежки выполняют те номера, которые называет преподаватель.</p>

## ОБМАННЫЙ МЯЧ

Задачи: закрепление техники передач мяча; воспитание ловкости, точности, подвижности в игровых условиях; совершенствование навыков игры вратаря.

Инвентарь: футбольный мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

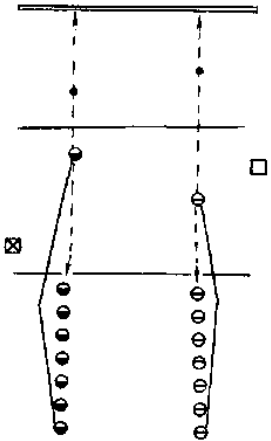
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Игроки одной команды стоят по кругу и перебрасывают мяч, 2 – 3 игрока другой команды в середине круга пытаются его поймать или коснуться.</p> <p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Игра ведется в маленьком кругу с ограниченным числом игроков.</li> <li>➤ Мяч разрешается пасовать только ногами.</li> </ul> <p><u>Правила:</u> игру следует начинать только по сигналу преподавателя. Игрок, поймавший мяч или коснувшийся его, получает очко. Игра длится определенное время.</p> <p>Побеждает команда, сумевшая большее число раз перехватить мяч.</p>	<p>В зависимости от количества занимающихся можно образовать несколько кругов (команд).</p>

## ЭСТАФЕТА У СТЕНКИ

Задачи: совершенствование техники удара по мячу; развитие меткости, точности и координации движений в игровых условиях.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: спортивный зал.

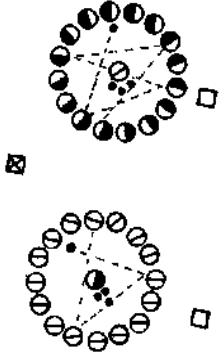
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Игроки команд строятся в колоннах лицом к стенке. Команды соревнуются в передаче мяча.</p> <p>По сигналу преподавателя первый игрок выполняет удар с 8 – 10 метров в стенку, стараясь направить мяч, чтобы он отскочил от нее на такое место площадки, с которого второй игрок мог бы выполнить в свою очередь удар по мячу.</p> <p>Для того чтобы выиграть эстафету, очередной игрок должен сделать удар по мячу до его остановки.</p> <p><u>Правила:</u> побеждает команда, сумевшая раньше закончить эстафету по передачи мяча с отскоком от стенки.</p>	<p>По мере освоения задания расстояние до стенки можно уменьшить до 5 метров.</p>

## ЗАЩИТА УКРЕПЛЕНИЯ

Задачи: совершенствование техники ударов по мячу; развитие точности, ловкости, координации движений.

Инвентарь: футбольные мячи, гимнастический обруч.

Место: спортивная площадка.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>В игре участвуют 8 –16 учащихся. Назначается водящий из команды соперника, который становится возле укрепления. Остальные играющие равномерно распределяются по кругу. По сигналу преподавателя игроки, выполняя передачи мяча друг другу ногами и головой, стараются выбрать удобный момент и точным ударом сбить мячом кегли. Водящий пытается преградить путь мячу и защитить «укрепление».</p> <p><u>Правила:</u> выполняя передачи и удары, игроки не должны заступать за линии, ограничивающие площадку. Защищая укрепление, водящий может выбирать любую позицию защиты. В конце игры определяется победитель – водящий который дольше всех защищал свое укрепление. Побеждает команда, сумевшая быстрее либо большее число раз поразить укрепление.</p>	<p>В центре круга можно устанавливать мячи или другие предметы.</p> <p>Время игры заранее оговаривается преподавателем и контролируется им по секундомеру.</p> <p>По мере освоения задания можно увеличивать как диаметр круга, так и количество предметов.</p>

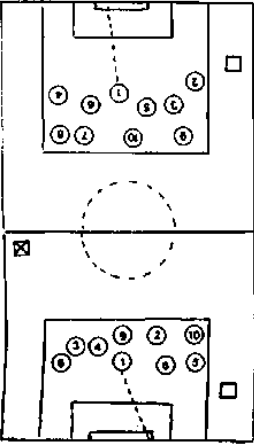


## С ЛЮБОЙ ТОЧКИ

Задачи: совершенствование техники ударов по мячу; развитие меткости, ловкости.

Инвентарь: футбольные мячи, ворота.

Место: спортивная площадка.

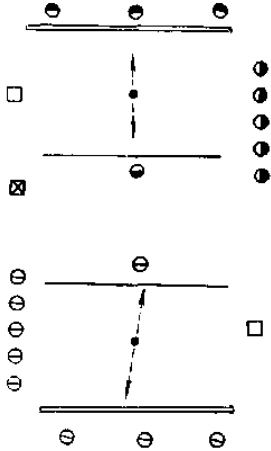
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>В игре участвуют 10 – 12 человек от каждой команды. Они рассчитываются по порядку и запоминают свои имена. Игрок 1, начиная игру, с любой точки выполняет удар по воротам. Если мяч попадает в ворота, игрок 2 должен в свою очередь выполнить удар с того же места. Если удар игрока 2 также был точен, то и игрок 3 выполняет свой удар с того же места, и так до тех пор, пока команды не произведут удары по воротам. Затем выбирается более сложное положение для удара.</p> <p><u>Правила:</u> в случае, если игрок пробил мимо ворот, он не получает ни одного очка. Удар по воротам производит следующий игрок с любой точки площадки.</p> <p>Побеждает команда у которой больше попаданий в ворота. В случае равного результата назначаются дополнительные удары.</p>	<p>По мере освоения учащимися простых ударов необходимо переходить к более сложным и, кроме того, можно ввести вратаря.</p>

## УДАР ЗА УДАРОМ

Задачи: совершенствование техники ударов по мячу; развитие координации движений.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

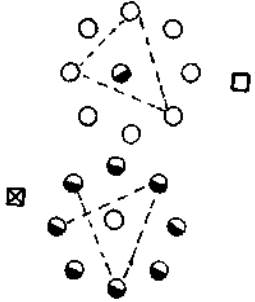
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>В игре одновременно участвуют 4 – 8 человек. Участник, начинающий игру, ставит мяч на контрольную линию и выполняет удар в стенку так, чтобы мяч, отскочив от нее, пересек контрольную линию на лету. Затем, не дав мячу остановиться, этот же игрок повторяет удар.</p> <p><u>Правила:</u> игрок выполняет удары до тех пор, пока не допустит одну из перечисленных ниже ошибок:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Мяч, отскочив от стенки, приземлился перед контрольной линией;</li> <li>2) Удар выполнен по остановившемуся мячу;</li> <li>3) Мяч пролетел мимо стенки.</li> </ol> <p>Допустив ошибку, игрок уступает место следующему.</p> <p>За каждый удар в стенку – 1 очко. Игра продолжается до определенного счета, пока игроки не наберут данное количество очков.</p>	<p>Контрольная линия должна находиться на расстоянии 6 – 8 метров от стенки.</p>

## МЯЧ В КРУГЕ

Задачи: совершенствование навыка остановки и удара ногой по мячу; овладение умением скрывать направление паса; развитие внимания, сообразительности, точности и быстроты движений.

Инвентарь: футбольный мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

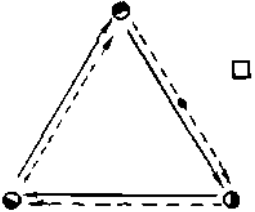
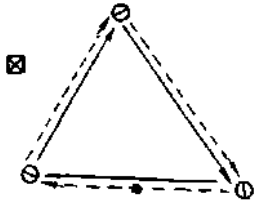
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Водящий, ударяя ногой по мячу, стремиться выбить его из круга. Играющие задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч они могут перебрасывать друг другу. Если водящему удастся выбить мяч из круга, то игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя, получает штрафное очко. Поэтому каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа. В связи с этим, играющие немного передвигаются вправо.</p> <p><u>Правила:</u> мяч считается вылетевшим только в том случае, если он пролетел выше коленей играющих. Задерживать мяч руками не разрешается.</p> <p>Побеждает команда, сумевшая дольше удержать мяч и имеющая меньше штрафных очков.</p>	<p>Если в игре принимают участие более 25 человек, то можно организовать несколько кругов.</p>

## ТРЕУГОЛЬНИКИ

Задачи: закрепление техники передач в движении; воспитание ловкости, меткости, маневренности в соревновательных условиях.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

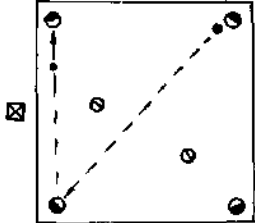
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
 	<p>Команды разделяются на тройки и образуют треугольник со сторонами в 7 – 8 шагов. Один из игроков в тройке делает передачу партнеру, стоящему справа, а сам бежит за мячом и занимает место игрока, принимающего мяч. В то же время игрок, принимающий мяч, направляет его третьему игроку, а сам бежит за мячом и встает на место третьего игрока и так далее.</p> <p><u>Правила:</u> передвижение можно начинать только по сигналу. Игроки меняют направление движения по указанию преподавателя.</p> <p>Побеждает команда, у которой тройки выполнили намеченное задание, не совершив ошибок.</p>	<p>Для судейства следует привлекать свободных учащихся. Передачу можно отрабатывать различными способами.</p>

КВАДРАТ

Задачи: совершенствование быстроты двигательной реакции при игре четырех против двух.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

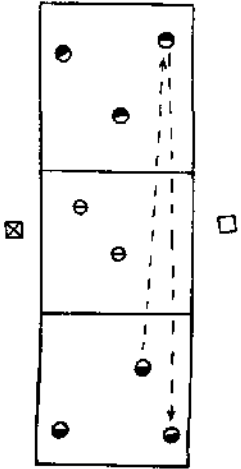
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Четыре игрока располагаются по углам площадки в виде квадрата, начерченного на земле. Длина его сторон зависит от имеющихся условий (12 – 16 метров). Двое водящих находятся в середине квадрата. Игроки передают друг другу мяч в любом направлении, а водящие стараются перехватить его. Если это удалось, водящий получает очко, а мяч возвращается игрокам и игра продолжается до указанного времени.</p> <p><u>Правила:</u> если мяч от удара вышел за линию квадрата, то игрок, потерявший мяч, наказывается штрафным очком.</p> <p>Побеждает команда, набравшая меньше штрафных очков.</p>	<p>Когда игра освоена, ее можно проводить с передвижением игроков по периметру вправо и влево. Правила игры остаются прежними.</p> <p>Передавая мяч, игроки могут применять все способы передач, финтов, освоенных ранее.</p>

#### ЧЕРЕЗ КВАДРАТ

Задачи: развитие скоростной выносливости, ловкости, координации движений.

Инвентарь: футбольный мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

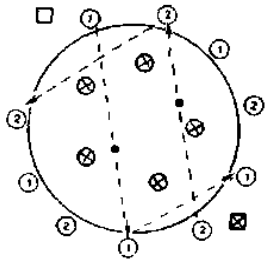
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>На площадке размечают три квадрата ( 5×5 метров), примыкающих друг к другу. В средний квадрат выходят двое водящих, а в крайние – по три игрока. Одной из троек дается мяч, который игроки передают в квадрате друг другу и посылают через средний квадрат тройке других игроков. Водящие, действуя в одиночку либо вдвоем, стараются перехватить мяч (забегая для этой цели и в крайние квадраты).</p> <p><u>Правила:</u> игрокам, владеющим мячом, запрещается выходить за пределы своих квадратов. Игрок, у которого отобрали мяч, а также допустивший техническую ошибку (отпустил мяч за пределы квадрата или коснулся его рукой) получает штрафное очко.</p> <p>Победителем считается игрок, который точнее владеет мячом и имеет меньшее количество штрафных очков.</p> <p>Побеждает команда, имевшая меньше потерь мяча и выполнившая больше передач за отведенное время.</p>	<p>Игра длится 5 – 8 минут. Игроки должны не только точно, но и быстро передавать мяч друг другу. По истечении указанного времени игроки меняются ролями.</p>

## БЛУЖДАЮЩИЙ МЯЧ

Задачи: развитие внимательности, координации движений, ловкости, точности в условиях приближенных к игровым.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

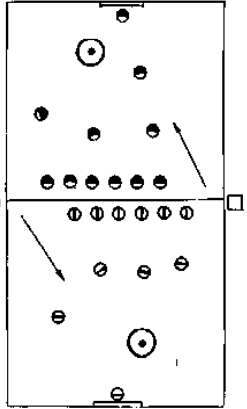
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Игроки (четное количество) становятся в круг. Рассчитавшись на первый – второй, они разделяются на две команды и получают два мяча. По сигналу игроки начинают перебрасывать мяч только своим номерам, стараясь, чтобы нейтральные игроки не перехватили его.</p> <p><u>Правила:</u> мяч следует перебрасывать только в одном направлении. Пас партнеру можно отдавать только ногами. За каждый перехват мяча или не точный пас команде начисляются штрафные очки.</p> <p>Побеждает команда, у которой меньшее количество раз перехватили мяч.</p>	<p>В зависимости от числа участников можно образовывать несколько кругов и проводить игру по круговой системе.</p>

## ФУТБОЛЬНЫЕ САЛКИ

Задачи: развитие скоростно–силовой выносливости, быстроты реакции, ловкости; обучение простейшим действиям вратаря, нападающих и защитников.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: футбольное поле, спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>На каждой стороне поля в 11 метрах от ворот чертят круг диаметром 2 метра. В каждый круг кладут по мячу. Вратарь занимает место в воротах, а четыре защитника выходят на поле. Навстречу им от средней линии выбегают 6 нападающих, задача которых – не дать себя осалить защитникам, которые пытаются догнать их и коснуться рукой. Нападающие стремятся прорваться в круг (где пятнать нельзя) и ударить по воротам. Если гол забит (добивать отскочивший мяч нельзя), то вратарь отдает мяч снова в круг нападающему, который ставит мяч на место, убегает за среднюю линию и оттуда заново разворачивает атаку.</p> <p><u>Правила:</u> осаленный нападающий штрафуются. Он должен забежать за линию ворот, затем вернуться к средней линии, откуда начинать новую атаку. Игра продолжается 5 – 10 минут. За забитый гол игрок получает 10 очков. Если нападающий прорвался в круг, но удар его был неточен, ему зачисляется одно очко. Защитник за каждого осаленного нападающего получает 3 очка.</p> <p>Побеждает команда набравшая большее количество очков.</p>	<p>В ходе игры, спасаясь от преследования, нападающий может вернуться в свой «дом», то есть за среднюю линию.</p>

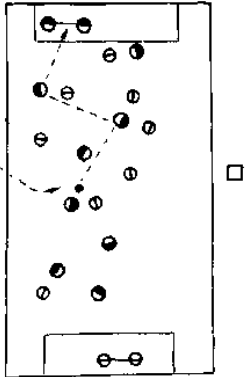


## ПОДВИЖНЫЕ ВОРОТА

Задачи: совершенствование групповых и командных тактических действий; развитие общей выносливости.

Инвентарь: футбольный мяч.

Место: футбольное поле или гандбольная площадка.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Играют две команды по 6 – 10 человек. Команды выделяют по два водящих, которые, взявшись за руки, располагаются на стороне штрафных площадок соперников. Это – «подвижные ворота».</p> <p>Игра начинается с центра поля. Команды, соблюдая правила футбола, стараются обыграть соперников и забить мяч в «подвижные ворота».</p> <p><u>Правила:</u> если водящие видят, что мяч летит мимо «ворот», они могут не расцепляя рук, передвигаться в пределах штрафной площадки и занимать такое положение, чтобы мяч поразил «подвижные ворота». Полевым игрокам в пределах штрафной площадки находиться не разрешается.</p> <p>Побеждает команда, сумевшая забить большее количество голов за указанное время.</p>	<p>Во время игры водящих можно заменить любыми игроками команды, чтобы все игроки побывали в роли водящих.</p>